



NEWSLETTER
DAL 12 NOVEMBRE
AL 18 NOVEMBRE 2018

Ben ritrovati a tutti!
Ecco i prossimi appuntamenti.



Lezione di cucina naturale:

"Il pane (pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake, ecc.) fatto in casa con la pasta madre!"

Venerdì 16 novembre 2018 dalle ore 20.00 alle ore 22.30 (Vedi allegato)

IMPORTANTE! Si ricorda di portare un recipiente di vetro possibilmente alto (tipo vaso del miele da 1 Kg), un cucchiaio di legno ed un grembiule.

Infatti oltre al materiale informativo delle varie preparazioni che saranno degustate, tutti i partecipanti riceveranno **in omaggio la pasta madre nata 33 anni fa (settembre del 1985!)** alla quale effettueranno loro stessi il rinfresco durante la lezione!

Di sicuro alcuni elementi vincenti di questa lezione sono:

- massima riuscita nella preparazione degli impasti (anche i principianti hanno risultati sorprendenti!)
- facilità di conservazione della pasta madre (è sufficiente un rinfresco una volta ogni 15-20 giorni)
- tempo molto ridotto nella fase del rinfresco (30 secondi)
- nessuno scarto: la pasta madre può essere aumentata in base alle proprie esigenze e non si butta via nulla
- estrema digeribilità e leggerezza degli impasti, nessuna acidità di stomaco, nessun gonfiore addominale
- gusto delicato e piacevole
- ottima conservazione delle caratteristiche organolettiche dei prodotti da forno realizzati (pane, pizza, focacce, ecc..) per diversi giorni
- proprietà protettive dell'apparato digerente grazie alla presenza di oltre 300 microrganismi
- risparmio economico con prodotti di qualità

Questa lezione dedicata alla pasta madre offrirà anche la possibilità di imparare e conoscere “i trucchi del mestiere” della panificazione, distinguere i vari tipi di lieviti e farine in commercio, apprendere le varie tecniche per una valida lievitazione. Verranno inoltre date le spiegazioni per panificare anche con l'utilizzo della macchina del pane casalinga (in vendita presso molti punti commerciali) e si degusteranno tutte le **numerose ricette a base di pane, pizza, focaccia, plum-cake dolci, ecc.**

Durante la lezione verrà effettuata la dimostrazione pratica di come panificare con la pasta madre (o lievito madre) senza l'aggiunta del classico lievito che spesso è causa anche di gonfiore addominale e intolleranze!

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Lezione di cucina naturale

"Il pane (*pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake, ecc.*) fatto in casa con la pasta madre!"

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la "Scheda iscrizione" ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare semplicemente, nell'e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede "Nutrirsi di salute" in collaborazione con l'associazione culturale "Il Sentiero della Salute".

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all'inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: 348.81.19.131.

"Scuola di dietetica" serale per adulti **(I° Livello) 8 lezioni**

Inizio del corso:

lunedì 21 gennaio 2019

[\(clicca qui per il programma dettagliato\)](#)



Perché una Scuola di Dietetica?

Il desiderio di “saperne di più” è una delle principali motivazioni di coloro che desiderano iscriversi e per accedere non è necessario un particolare titolo di studio, perché si parte tutti dallo stesso livello.

Questo corso è rivolto a tutti gli appassionati della sana alimentazione e interessati alla propria salute ed è un approfondimento di tematiche importanti legate all'educazione alimentare.

Per iscriversi non è necessario uno specifico titolo di studio perché si parte tutti dallo stesso livello. Il corso è infatti rivolto alle varie categorie professionali e lavorative: casalinghe, operai, impiegati, studenti universitari, insegnanti, pediatri, gestori di negozi alimentari, sportivi, personal trainer, liberi professionisti, ecc.

La Scuola di Dietetica si sviluppa su più livelli (7 complessivamente), **ma l'iscrizione al I° Livello non implica la frequentazione obbligatoria degli altri livelli**, mentre coloro che volessero accedere ai livelli successivi devono necessariamente aver frequentato il I° Livello per poter essere ammessi ai gradi successivi. In qualità di Docente di Scienza dell'Alimentazione ed Ec.Dietista, mi occupo personalmente dell'insegnamento e del programma scolastico teorico di questo corso.

Date del corso Lunedì 21 e 28 gennaio, 4, 11, 18 e 25 febbraio, 4 e 11 marzo 2019. Al termine del corso sarà rilasciato un **Attestato di partecipazione** (da inserire anche nel Curriculum Vitae).

Orario dalle ore 20.30 alle ore 22.30

Materiale didattico

Tutti gli studenti riceveranno le **“Tabelle di composizione chimica di tutti gli alimenti”** e, oltre al materiale didattico cartaceo e in PDF, avranno in omaggio un **programma in Excel che consentirà di**

realizzare piani alimentari corretti con il giusto apporto di calorie, carboidrati, proteine, grassi, fibre, colesterolo, sodio, ecc. All'interno del programma sarà inoltre svolta una **consulenza di educazione alimentare gratuita** con il questionario alimentare, per seguire un'alimentazione sana ed equilibrata. È possibile registrare le lezioni.

Durante tutte le **8 lezioni con cadenza settimanale**, ci sarà la possibilità di conoscere ed approfondire molte tematiche della corretta nutrizione, acquisire le corrette istruzioni operative affinché possiate realizzare voi stessi dei programmi personalizzati per stare in salute, menù settimanali, **imparare ad alimentarsi in modo equilibrato, conoscere e scegliere i cibi più idonei per prevenire molte malattie** e dare risposta a molti quesiti che spesso ci poniamo quali ad esempio:

“Sto assumendo la giusta quantità di proteine? – È corretto mangiare i carboidrati a pranzo e le proteine alla sera? – Cosa sono i grassi idrogenati? - Quali sono gli alimenti più ricchi di Calcio? – È preferibile utilizzare il sale integrale o il sale iodato? – Come posso sostituire lo zucchero bianco o lo zucchero integrale? – Che cos'è il glutammato? – La dieta vegana è equilibrata? – Quale è l'olio più adatto per friggere? – Sto forse esagerando con le quantità dei primi (es. pasta)? – Quale è l'olio più dietetico? – Come posso combattere la “fame nervosa”? – Come dovrebbe essere una colazione ideale? – È indispensabile utilizzare i prodotti integrali? – Un'alimentazione biologica è migliore? – La soia è un cereale o un legume? – Mangiare la frutta a fine pasto è sbagliato? – Assicuro ai miei cari l'apporto giornaliero di vitamine, sali minerali e fibre di cui hanno bisogno? – Come dovrebbe essere l'alimentazione corretta di un bambino in crescita? – Il latte di soia può sostituire il latte di mucca? – Quante calorie devo assumere al giorno? – Il seitan è adatto ai celiaci? – I prodotti surgelati sono di qualità? – Che cos'è il Kamut? – L'alcol è una bevanda o un alimento? – Quale è l'acqua migliore da bere? – Come si calcola il proprio peso ideale? – Il caffè decaffeinato è migliore? – I coloranti presenti nei cibi sono pericolosi? – I prodotti con il lievito fanno male? – Quali cibi deve assumere chi pratica uno sport? – Un'intolleranza o allergia alimentare può causare carenze nutrizionali? – Ci sono alimenti che proteggono dai tumori? – Come si leggono le etichette? – Quali sono le corrette combinazioni degli alimenti? e tante altre domande a cui troverete risposte esaustive, dettagliate e scientifiche.

Costo

La quota di iscrizione: è di € 195,00. Tuttavia partecipando ad una lezione di cucina naturale, progetti di educazione alimentare, corsi di formazione pubblicizzati nella newsletter che sarà inviata

settimanalmente, oppure effettuando una consulenza dietetica presso il mio studio a Bergamo, si riceverà un **coupon con uno sconto di € 45.00** non cumulabile.

Il costo sarà quindi di **€ 150,00** anziché €195,00 da presentare alla prima lezione della Scuola di Dietetica (lunedì 21 gennaio 2019).

Sede

Centro Professionale di Bergamo in Via Gleno, 2 (zona rondò delle valli).

Iscrizioni

Per iscriversi è necessario inviare all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it la “**Scheda iscrizione Scuola di dietetica**” compilata ([clicca qui](#)). **L'iscrizione non comporta nessun vincolo** né di partecipazione, né di pagamento, ma ha la sola funzione di prenotare il posto.

Per ulteriori informazioni inviate un'e-mail all'indirizzo mail info@nutrirsidisalute.it

STUDIO DI CONSULENZE DIETETICHE (BERGAMO - zona Celadina) aperto da lunedì a sabato (con orario continuato)



Per fissare un appuntamento potete inviare un'email all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it, oppure telefonare al numero **3470332740.**

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze dietetiche (Studio privato)

Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per ridurre il girovita
- Diete normocaloriche bilanciate
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze al frumento (ipersensibilità al glutine)
- Diete per intolleranze all'uovo, al latte (e derivati) e ai lieviti
- Diete anti-colesterolo
- Diete per celiaci
- Diete per bambini e ragazzi in crescita
- Diete vegetariane, vegane, macrobiotiche

oppure altre diete in base a richieste personali.

Sede

Studio privato di Rossana Madaschi, Via Monte Tesoro, 12 (zona Celadina) Bergamo.

ATB: linee bus n° 7 e n° 8

Orari di apertura

Lo studio è aperto nei seguenti orari:

da lunedì a venerdì: 8.30-13.30 14.30-20.30 sabato: 8.30-18.30 (con orario continuato)

Per fissare un appuntamento

Telefonare al numero 347.0332740, oppure inviare una mail: info@nutrirsidisalute.it

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, Nutrizionista - Economo Dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, Nutrizionista, Dietista, per la valutazione nutrizionale

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

**ALTRI EVENTI IN
CORSO...
PER "NUTRIRSI DI
SALUTE!"**



Conferenza

" Dimagrimento localizzato addome, gambe e glutei"

Giovedì 22 novembre 2018

Orario: 20.45

sala della biblioteca
del comune di Villa di Serio (Bg)

Ingresso gratuito

Un regime alimentare dimagrante consente di perdere peso, **ma non sempre in modo localizzato** e questo insuccesso potrebbe avere varie cause.

Questa conferenza permetterà di conoscere cosa si può fare per raggiungere il **dimagrimento localizzato**.

- Argomenti della conferenza

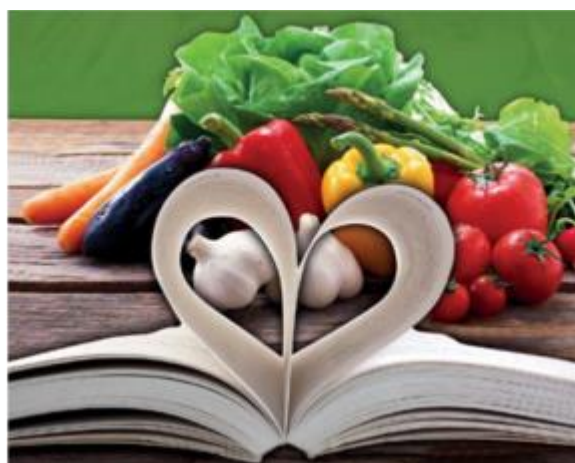
La prima parte della conferenza sarà a cura di **Rossana Madaschi, Nutrizionista - Economo Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione**.

Sarà dedicata all'analisi delle più comuni abitudini alimentari che favoriscono l'obesità, ed altre patologie del benessere, attraverso la proiezione delle slide con a tema: Linee guida per stare in "linea" con la salute!

Seguirà la seconda parte tenuta da **Brigitte Bonardi Istruttrice Tecnica di Physiofitness Metabolico** presso Vip Center di Albino (Bg) www.vipcenteralbino.it.

Al termine dell'incontro sarà a disposizione per tutti i partecipanti:

- un **coupon con uno sconto di € 45.00** (non cumulabile) per iscriversi alla Scuola di dietetica serale per adulti (8 lezioni) che inizierà lunedì 21 gennaio 2019 ([clicca qui per il programma dettagliato](#))
- un pieghevole con uno **sconto di € 25.00** per una consulenza dietetica
- ulteriore **materiale divulgativo**



Progetto: "SOS nella tua cucina familiare? L'esperta vien da te!"

Desideri da tempo che tutti i tuoi cari si alimentino in modo sano, equilibrato, ma senza rinunciare al piacere della buona tavola?

Hai già sperimentato in prima persona i **benefici di una sana cucina**, ma ti è difficile trasmetterla ai tuoi conviviali (a tuo marito, al tuo compagno, ai tuoi figli o altre persone care)?

Ti ritrovi spesso a non saper cosa cucinare, oppure dover preparare menù differenti perché non tutti gradiscono le tue preparazioni o devi elaborare **piatti spesso diversificati** per familiari con intolleranze o allergie?

Vuoi conoscere gli alimenti ricchi di principi nutritivi (carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali, acqua e fibre), che non devono mai mancare in una **corretta alimentazione**?

"Invitami" nella tua cucina!

Ti aiuterò a realizzare **menù equilibrati per un mese intero**, corredati da un **ricco ricettario con sequenze fotografiche** di preparazioni semplici, facili, sfiziose e, se vorrai passare dalla teoria alla pratica, ci sarà anche la possibilità di cucinare insieme piatti deliziosi, ma salutari da far assaggiare a tutti i commensali (l'unione fa la forza!).

Sarà facile raggiungere risultati soddisfacenti, vedrai, sempre nella direzione di un regime alimentare corretto, partendo dalla tua credenza sino ad arrivare alla lista della spesa e poi "naturalmente" in cucina!

Attenzione: questo progetto ha la **durata di 2 ore** ed è possibile programmarlo in diversi giorni ed orari.

Per ulteriori informazioni inviare un'email a info@nutrirsidisalute.it indicando gentilmente un recapito telefonico per essere contattati, con la fascia oraria di preferenza.



Progetto: "Associamoci alla salute!"

Il progetto è riservato esclusivamente a tutte le associazioni culturali, ricreative, di volontariato, sportive, enti o cooperative ONLUS.

Prevede un **sostegno-donazione** destinato alle varie fondazioni che avranno aderito al progetto, per un importo complessivo di minimo **€ 300 sino a € 500**.

Per ulteriori informazioni inviare un'email a info@nutrirsidisalute.it indicando gentilmente il nominativo di un responsabile, un recapito telefonico per essere contattati con la fascia oraria di preferenza e il tipo di associazione.



Trasmissioni televisive

Il **terzo lunedì di ogni mese** alle ore 8.20 su **Bergamo TV**, potrete seguire la nuova serie delle trasmissioni televisive **“Appunti di salute”**.

Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda.



“Le 10 linee guida per una sana alimentazione!”
(I sezione)

- Prima parte ([vedi puntata](#))
- Seconda parte **con ricetta naturale** ([vedi puntata](#))

Sarò di nuovo in diretta il 19 novembre con la prossima puntata televisiva!

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite Rossana Madaschi?

Visita il sito www.nutrisidisalute.it (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**

Trasmissioni radiofoniche

Radio Alta



Da **ottobre** ritornano... le mie rubriche radiofoniche "**Nutrirsi di salute a tavola!**".

"**Sintonizzati sulla salute**" ogni giovedì mattina alle 11.05 e giovedì sera alle 19.05 in primo ascolto (e in replica ogni giorno in fasce orarie diverse). Ti aspetto su Radio Alta (FM 100.5-101.7 MHz)!



ANVOLT
Associazione Nazionale
Volontari Lotta Contro i Tumori

Servizio gratuito di educazione alimentare per la prevenzione dei tumori

Presso la sede ANVOLT (Bergamo) è attivo un **servizio di prevenzione dei tumori** finalizzato ad insegnare un nuovo e salutare modo di alimentarsi che aiuti le persone a migliorare il proprio stile di vita, allo scopo di ridurre il rischio di **INSORGENZA DI TUMORI**.

Tale servizio sarà curato da Rossana Madaschi, Nutrizionista - Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione (www.nutrirsidisalute.it).

Chi volesse usufruire di questo servizio di prevenzione dei tumori, può chiedere informazioni direttamente alla segreteria degli ambulatori di Via Palma il Vecchio 59/61 di Bergamo, oppure tramite:

Tel. 035.249093

E-mail: bergamo@anvolt.org

Sito: www.anvolt.org

Prossima data: lunedì 19 novembre 2018

Il servizio non è a pagamento, ma si potrà lasciare un'offerta libera per sostenere l'associazione Anvolt (Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori).

Seguimi su Facebook!

"Rossana Madaschi Nutrizionista - Economo Dietista e Docente di alimentazione"



Link: <https://www.facebook.com/nutrirsidisalute/>

Segui tutte le **news** inerenti ad una sana e corretta alimentazione con tanti preziosi consigli che pubblico sulla mia pagina Facebook e, se ti fa piacere, ti invito a mettere "**mi piace**". Grazie

Dai un'occhiata alla "**Bacheca della salute**"...



"La BACHECA della SALUTE!" ... sulla mia pagina Facebook!

Ecco alcuni post pubblicati:

- "Solanina (sostanza tossica) nelle patate: come eliminarla"
- "Soffocamento da cibo dei bambini; in Italia 80.000 casi all'anno"



Link: <https://www.facebook.com/nutrirsidisalute/>

CONVENZIONE CONSULENZE DIETETICHE con LAV di Bergamo

Vi comunico che è stata concordata una **convenzione con la Lega Anti Vivisezione www.lav.it** di Bergamo, che permetterà a tutti i soci di fissare un appuntamento presso il mio studio privato a Bergamo in Via Monte Tesoro, 12 (o anche tramite Skype) **per una consulenza dietetica al 100% vegetale, bilanciata e gustosa, con uno sconto di 25 euro (esibendo la tessera LAV in corso di validità).**



La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **347.0332740**

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, nutrizionista - economo dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

Lo chef della salute a domicilio

È possibile organizzare lezioni di cucina naturale presso la propria abitazione o locale privato. Il corso sarà effettuato con un minimo di 10 partecipanti.

Per informazioni: info@nutrirsidisalute.it



La cultura nel piatto

Articoli di educazione alimentare e ricette

Info Sostenibile Bergamo

Periodico di informazione culturale e stili di vita

Ogni mese potrete leggere i miei articoli "Nutrirsi di salute"

Direttore Responsabile di Bergamo Sostenibile Diego Moratti

E-mail: direttore@infosostenibile.it

Sito: www.infosostenibile.it



Il regalo della salute

Stai pensando ad un'idea regalo carina, originale, ma soprattutto salutare per un **compleanno**, un **evento speciale** o una **ricorrenza da ricordare** con un dono che possa sorprendere una persona cara?

Richiedi il **“Biglietto di auguri della Salute”** che potrà contenere:

- una Lezione di cucina naturale (scelta a piacere tra le nuove proposte)
- il Corso Base di cucina naturale completo (composto da 3 lezioni)
- l'iscrizione alla Scuola di Dietetica serale per adulti (richiedi il programma dettagliato)
- una Consulenza dietetica su appuntamento

Per informazioni: info@nutrirsidisalute.it oppure visita il sito www.nutrirsidisalute.it



Newsletter

Se desiderate che anche una persona amica possa ricevere tutti gli aggiornamenti su corsi di cucina naturale, conferenze, convegni, trasmissioni televisive, rubriche radiofoniche, Scuola di Dietetica (scuola di educazione alimentare), l'articolo della salute e altri eventi in corso, suggerite di visitare il mio sito www.nutrirsidisalute.it dove troverà evidenziata la casella: “Iscriviti alla Newsletter!” con la richiesta dei dati da compilare per effettuare l'iscrizione, oltre al **“Calendario Attività”** (freccia in alto a destra sul sito).



**Buona salute a tutti...
perché al 1° posto c'è la salute!**

ROSSANA MADASCHI

Nutrizionista - Economo Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: info@nutrirsidisalute.it

Per maggiori informazioni consulta il sito internet: www.nutrirsidisalute.it